Unser Rezept

DER WOCHE

ZUCCHINI-REISPFANNE

MIT THYMIAN & FETA

ZUTATEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

2 Zucchinis

125 g Reis

600 ml Gemüsebrühe

100 g Tomatenmark

Salz und Pfeffer

Thymian

200 g Feta-Käse

ZUBEREITUNG

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und eine fein gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten.

Zwei Zucchini waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Zusammen mit einer gepressten Knoblauchzehe zur Zwiebel geben und einige Minuten mitbraten.

Anschließend eine Tasse ungekochten Reis hinzufügen und kurz mitrösten. In 500 ml Gemüsebrühe ein bis zwei Esslöffel Tomatenmark einrühren und damit den Pfanneninhalt ablöschen.

Alles aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen – dabei gelegentlich umrühren. Sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, einfach etwas Brühe nachgießen.

Kurz vor dem Servieren den gewürfelten Feta unterheben und leicht anschmelzen lassen.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de